DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«
POD KIEROWNICTWEM NACZELNIKA ZWIĄZKU
JANA FAZANOWICZA

ROK VIII. PAŹDZIERNIK 1932 R. Nr. 9—10.



Dr. Mirosław Tyrš

DR. MIROSŁAW TYRŠ.

Dr. Mirosław Tyrś, urodził się 17 września 1832 r. w Decine. W piątym roku życia stracił ojca, a w dwa lata później — matkę. Wychowaniem jego zajęli się stryjowie. Pierwsze nauki pobierał w wiejskiej szkółce czeskiej, w 1840 r. oddany został do parafjalnej szkoły, a w rok później do pierwszej klasy gimnazjalnej w Pradze.

Język wykładowy i regulaminu szkoły — niemiecki nie zatarł w młodym chłopcu cech, nabytych w środowisku czeskiej szkoły, a wykłady z historji Czech jakkolwiek podawane były w języku niemieckim, przyczyniły się do utrwalenia jego poczucia, że jest Czechem. Duży wpływ również na jego duszę wywarła rewolucja 1848 r.

Ulubionym jego przedmiotem w szkole średniej była greka, w której celował, historja i kultura starożytnej Grecji, z której wiele czerpał przy późniejszej pracy.

Wpływ literatury greckiej, a zwłaszcza historja wychowania fizycznego w starożytnej Grecji tak podziałała na Tyrsza, że wpisał się do istniejącego wówczas w Pradze prywatnego zakładu gimnastycznego Ferdynanda Schmidta, gdzie wkrótce został przodownikiem, a w czasie choroby Schmidta przez dwa lata kierował zakładem.

Wstąpiwszy na uniwersytet, Tyrś w pierwszym roku studjował prawo, w drugim roku przeniósł się na wydział filozoficzny, który ukończył w 1860 r.

Podczas studjów uniwersyteckich poznał się Tyrś z Henrykiem Fügnerem, z którym, jakkolwiek starszym od niego o 10 lat, nawiązał przyjacielskie stosunki.

Wypadki polityczne w 1860 r., a głównie ogłoszenie ustawy październikowej przyczyniło się do ruchu organizacyjnego czeskich towarzystw. Wśród ćwiczących w instytucie gimnastycznym Schmidta powstała myśl założenia czesko-niemieckiego towarzystwa gimnastycznego. Tyrś, który powrócił w tym czasie do Pragi, został wciągnięty w wir pracy przygotowawczej. Nie mogąc dojść do porozumienia z Niemcami, którzy postawili zbyt wygórowane warunki, urażeni Czesi, postanowili za namową Tyrsza założyć czeskie towarzystwo gimnastyczne. Tyrś opracował statut, który został zatwierdzony przez ówczesne władze 27 stycznia 1862 r.

Na walnem zgromadzeniu 16 lutego 1862 r. został na wniosek Tyrsza wybrany na prezesa towarzystwa Henryk Fügner, a jego zastępcą Mirosław Tyrś, który 13 maja 1863 r. został wybrany pierwszym naczelnikiem.

Z powołaniem do życia towarzystwa gimnastycznego „Sokół" przypadła Tyrszowi najtrudniejsza początkowa praca. W zakładzie Schmidta pracowało się podług zasad Jahna i Eiselena, słownictwo było niemieckie, gdyż czeskiego wogóle nie znano. — Tyrś przystąpił w pierwszym rzędzie do opracowania słownictwa gimnastycznego i szkolenia przodowników. Już w następnym roku zorganizował kurs gimnastyczny, na który powołał przodowników z prowincjonalnych gniazd sokolich, które za przykładem gniazda praskiego powstały w różnych miastach.

Następnie napisał Tyrsz książkę p. t.: „Zasady gimnasyki", a w 1871 r. rozpoczął redakcję miesięcznika „Sokół", w którym na wstępie zamieścił artykuł programowy p. t.: „Nasze zadanie, kierunek

i cel". Artykuł ten był odzwierciadleniem idei sokolej, która przyjęła się i rozwinęła nietylko w Czechach, ale w całej Słowiańszczyźnie.

Tyrš zginął śmiercią tragiczną, ulegając wypadkowi w górach Tyrolskich, dokąd udał się dla poratowania zdrowia. 8 sierpnia 1884 r. wyszedł ostatni raz w góry i już nie wrócił; ciało jego znaleziono 21 sierpnia 1884 r. w bystrych wodach rzeki Aachy w okolicy Oetzu.

Tegoroczny zlot słowiańskiego sokolstwa i uroczystości, zorganizowane 17 września w Pradze, były nietylko uczczeniem zasług Tyrsza, ale przedewszystkiem hołdem dla Tyrsza, jako bohatera narodowego.

J. FAZANOWICZ.

ECHA POZLOTOWE.

Od naczelnika Związku czeskosłowackiego sokolstwa nadeszło na ręce naczelnika Zw. J. Fazanowicza następujące pismo:

Psary, p. Jesenice u Prahy 23 lipca 1932 r.

Zacny Druhu Naczelniku!

Obowiązki mego urzędu związały mnie podczas dni zlotowych tak dalece, żem boiska prawie nie opuszczał. Było mi jednakże bardzo przykro, że nie miałem z powyższych przyczyn okazji z Tobą i Waszymi druhami zejść się na dłuższą pogawędkę, gdyż w Waszem gronie swojak pokrzepi się. To jedynie gasi moją radość z pięknego przebiegu uroczystości zlotowych.

Pozwól mi łaskawie, abym wyraził Ci moje uprzejme i niezliczone dzięki za Wasz wielki udział w zlocie, ponieważ Wasza obecność dodała mu blasku i była jasnym dowodem głębokich więzów, które łączą nasze narody.

Byliśmy bardzo szczęśliwi, mając Was w tak wielkiej liczbie przy boku, a świadomość naszego słowiańskiego braterstwa wielce zachęciła ogólnie naszych członków do nowej sokolej pracy.

Dzięki Wam gorące.

Proszę Cię uprzejmie, byś łaskawie wyraził moje podziękowanie i serdeczne pozdrowienie wszystkim członkom Waszego naczelnictwa.

Na zdar!

Agathon Heller,
naczelnik Č. O. S.

W odpowiedzi naczelnik Zw. J. Fazanowicz wysłał poniżej zamieszczone pismo:

Zacny Druhu Naczelniku!

Z prawdziwą przyjemnością podałem do wiadomości członkom naczelnictwa Związku sokolstwa polskiego list Druha Naczelnika z dn. 23 lipca b. r.

Wyrazy podziękowania są nam szczególnie drogie.

Na zlot praski jechaliśmy z radosną myślą o bliższem zetknięciu się z bratnim Narodem Czeskim i dla zadokumentowania spójni sokolstwa słowiańskiego. Żałujemy tylko, że było nas nie tak wiele, jakbyśmy tego pragnęli, ale przyczyna tego nie była od nas zależna.

Wywieźliśmy z Pragi nader miłe i nigdy nie zatarte wspomnienia wielkich dni, Tyrszowych i Waszej serdecznej gościnności. Przyjąć chciejcie za to nasze podziękowanie i wyrazy szczerego uznania.

Przyjmijcie również serdeczene pozdrowienia i życzenia dalszego rozkwitu Waszego Związku, jakie ślę Wam w imieniu mojem i członków naczelnictwa Związku sokolstwa polskiego.

Czołem!

Jan Fazanowicz."

ZWIĄZKOWE ZAWODY W 1933 R.

PROGRAM.

I. Zawody gimnastyczne.

1. Zawody o pierwszeństwo w Związku.

Druhowie.

1. Obowiązkowe i dowolne ćwiczenia wolne.
2. Obowiązkowe i dowolne ćwiczenia: na drążku, poręczach, kółkach i koniu wszerz z łękami.
3. Obowiązkowe skoki mieszane.
4. Wspinanie po linie.
5. Pływanie na 50 m., styl dowolny.
6. Skok wzwyż.
7. Skok o tyce.
8. Rzut kulą — oburącz.
9. Rzut dyskiem — oburącz.
10. Bieg 100 m.

Druhny.

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia na poręczach i kółkach.
3. Ćwiczenia równoważne.
4. Skok mieszany.
5. Skok wzwyż.
6. Rzut dyskiem 1 kg. — oburącz.
7. Bieg 60 m.

2. Stopień wyższy i niższy.

Druhowie.

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia: na drążku, poręczach, kółkach i koniu wszerz z łękami.
3. Skok mieszany.
4. Skok wdal.
   „ wzwyż dla stopnia wyższego
5. Rzuty: dyskiem — oburącz.
   kulą — oburącz.
   oszczepem — oburącz.
6. Wspinanie po linie.
7. Bieg 100 m.
8. Pływanie 50 m., styl dowolny, dla stopnia wyższego.

Uwaga: Jeden z rzutów będzie wylosowany w przeddzień zawodów.

Druhny.

1. Ćwiczenia wolne.
2. Ćwiczenia: na poręczach, kółkach i równoważni.
3. Skok wdal.
4. Skok mieszany.
5. Rzuty: dyskiem 1 kg. — oburącz.
   kulą 4 kg. — oburącz.
6. Bieg 60 m.

Uwaga: Rzut dyskiem dla st. wyższego — kulą dla st. niższego.

II. Zawody lekkoatletyczne.

Druhowie.

1. Biegi:
   100 m.
   110 m. (płotki).
   200 m.
   400 m.
   800 m.
   1500 m.
   3000 m.
   5000 m.
   4 × 100 m.
   4 × 400 m. i szafeta olimpijska.
   (100 — 200 — 400 — 800).
2. Rzuty:
   kulą — oburącz.
   dyskiem — oburącz.
   oszczepem — oburącz.
   granatem — oburącz.
3. Skoki:
   skok wdal.
   skok wwyż.
   skok o tyce.
   trójskok.
4. Pięciobój:
   200 m.
   skok wdal.
   rzut oszczepem.
   rzut dyskiem.
   1500 m.

5. Zawody drużynowe w ćwiczeniach wolnych. Drużyna gniazdowa — 8 zaw. — okręgowa — 16 zawodników lub zawodniczek.

Druhny.

1. Biegi:
   60 m.
   100 m.
   80 m. (płotki).
   200 m.

4 × 75 m.

2. Rzuty:
   kulą — oburącz.
   dyskiem — oburącz.
   oszczepem — oburącz.

3. Skoki:
   skok wdal.
   skok wwyż.

4. Trójbój:
   100 m.
   skok wwyż.
   rzut oszczepem.

III. Zawody pływackie.

Druhowie.

100 m. styl klas.
100 m. styl dowolny.
1000 m. styl dowolny.
Sztafeta 5 × 50 m., styl dow. (tylko okręgowa). Skoki wolne.

Druhny.

50 m. styl klas.
100 m. styl dowolny.
Skoki wolne.

IV. Zawody w strzelaniu.

Z broni małokalibrowej:
50 m. stojąc.
50 m. leżąc.

Z łuku:
25 m. dla druhen.
50 m. dla druhów.

ZBIÓR ĆWICZEŃ ZAWODNICZYCH

Druhowie.

Zawody o pierwszeństwo Związku.

Drążek.

Ze zwieszenia lewa podchwytem, zamachem: wymyk tyłem i przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo do podporu tyłem nachwytem — kołowrót w tył — spad w tył, przewlek i podmykiem zamach — w tylnym zamachu półobrotu w prawo do zwieszenia przewrotnego podchwytem — wspieranie wychwytem do stania na rękach — dwa kołowroty olbrzymie w przód — po drugim kołowrocie półobrotu w prawo — dwa kołowroty olbrzymie w tył — wymyk olbrzymi — podmykiem zamach i w tylnym zamachu wspieranie — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód do stania na rękach — zeskok kuczny.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wymyk tyłem, przemach odwrotny z półobrotem, kołowrót w tył	15 pkt.
Przewlek i półobrót do zwieszenia przewrotnego, wspieranie wychwytem do stania na ręk.	12 „
2 kołowroty olbrzymie w przód.	6 „
Półobrotu i 2 kołowroty olbrzymie w tył	6 „
Wymyk olbrzymi podmykiem wspieranie w tylnym zamachu	8 „
Spad i wspieranie wychwytem, kołowrót w przód do stania na rękach	10 „
Zeskok kuczny	3 „
Ogółem	60 pkt.

Poręcze.

W środku poręczy z oporu na ramionach: w tylnym zamachu wspieranie do wagi w podporze na rękach bez oporu — spad do zwieszenia przewrotnego i podmykiem wspieranie do oporu na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie do stania na barkach — wydźwig do stania na rękach — półobrotu w prawo naprzemianrącz (półobrotu należy wykonać w tył na lewej ręce do podchwytu prawą) powoli opust, kołowrót w tył do oporu na ramionach — w przednim zamachu wspieranie — koło zawrotne w lewo — stanie na rękach z ćwierćobrotem w lewo na lewej żerdzi — zeskok kuczny.

Wskazówki dotyczące oceny.

W tylnym zamachu wspieranie, waga bez oporu	10 pkt.
Spad do zwieszenia przewrotnego, podmykiem wspieranie do stania na barkach	12 „
Wydźwig do stania na rękach .	6 „
Półobrotu w prawo	7 „
Kołowrót w tył do oporu na ramionach i w przednim zamachu wspieranie	10 „
Koło zawrotne w lewo	2 „
Stanie na rękach z ćwierć obrotem w lewo — zeskok kuczny	13 „
Ogółem	60 pkt.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk do stania na rękach — opust rozpięciem do zwieszenia przerzutnego — zamachem wspieranie do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — powoli opust do wagi w podporze — powoli opust do wagi w zwieszeniu tyłem — wykręt w tył — wspieranie wychwytem — odmach w tył do zwieszenia — przerzut w tył rozkrocznie.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zwieszenie przewrotne i zamach	2	pkt.
Wymyk do stania na rękach .	14	"
Opust rozpięciem do zwieszenia przerzutnego	5	"
Wspieranie do poziomki . . .	5	"
Wydźwigiem stanie na rękach .	10	"
Opust do wagi w podporze . .	7	"
Opust do wagi w zwieszeniu tyłem	4	"
Wykręt i wspieranie wychwyt.	8	"
Odmach i przerzut rozkroczny .	5	"
Ogółem	60	pkt.

Koń wszerz z łękami.

Z postawy pobok dochwyt za łęki: Z naskoku przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo do podporu tyłem na przednim łęku i karku — koło odboczne w lewo — koło zawrotne prawą — przemach odwrotny w lewo z półobrotem w lewo do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny lewą w tył — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w tył — 2 koła odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo z półobrotem do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie — koło odboczne w prawo — koło zawrotne lewą — przemach odwrotny w prawo z półobrotem w prawo do podporu tyłem na łękach — przemach okroczony prawą w tył — nożyce odboczne w lewo — nożyce odboczne w prawo — przemach okroczny lewą w tył — 2 koła odboczne w prawo — przemach odboczny w prawo — i zeskok odboczny w prawo z półobrotem w lewo na prawej ręce.

Wskazówki dotyczące oceny.

Przemach odboczny w prawo i przemach odwrotny w lewo do podporu tyłem na przednim łęku i karku	4	pkt.
Koło odboczne w lewo, koło zawrotne prawą i przedmach odwrotny w lewo do podporu tyłem na łękach	11	"
Przemach okroczny lewą w tył, nożyce odboczne w prawo i nożyce odboczne w lewo .	7	"
Przemach okroczny prawą w tył i 2 koła odboczne w lewo .	7	"
Przemach odboczny w lewo i przemach odwrotny w prawo do podporu tyłem na tylnym łęku i grzbiecie	4	"
Koło odboczne w prawo, koło zawrotne lewą i przemach odwrotny w prawo do podporu tyłem na łękach	11	"
Przemach okroczny prawą w tył, nożyce odboczne w lewo i nożyce odboczne w prawo .	7	"
Przemach odboczny w prawo i 2 koła odboczne w prawo i odboczka w prawo	9	"
Ogółem	60	pkt.

Koń wzdłuż.

(wysokość konia 125 cm.—mostka 10 cm.)

Z rozbiegu wyskok do stania na rękach — chód do końca na rękach — zeskok rozkroczny.

Wskazówki dotyczące oceny.

Rozbieg i wyskok do stania na rękach	25	pkt.
Chód na rękach	25	"
Zeskok rozkroczny	10	"
Ogółem	60	pkt.

Koń wszerz.

Z rozbiegu wyskok do stania na rękach o krzyżu wyprostowanym — przerzut w przód.

Wskazówki dotyczące oceny.

Rozbieg i wyskok do stania na rękach	40	pkt.
Przerzut w przód	20	"
Ogółem	60	pkt.

Stopień wyższy.

Drążek.

1) Ze zwieszenia nachwytem: podmykiem półobrotu w lewo na lewej ręce do zwieszenia przodem lewa podchwytem — przewlek do zwieszenia przewrotnego tyłem — wspieranie rzutem

do podporu tyłem — półobrotu w lewo do podporu przodem nachwytem — podmykiem zamach i w tylnym zamachu wspieranie — kołowrót w tył — przemyk przodem do zwieszenia — wymyk olbrzymi — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — kołowrót w przód — przemyk przodem do zeskoku.

Wskazówki dotyczące oceny.

Podmykiem półobrotu na lewej ręce, przewlek i wspieranie rzutem do podporu tyłem	10 pkt.
Półobrotu w lewo — podmykiem zamach i wspieranie w tylnym zamachu	8 "
Kołowrót w tył	8 "
Przemyk i wymyk olbrzymi	12 "
Spad i wspieranie wychwytem	10 "
Kołowrót w przód	5 "
Przemyk do zeskoku	7 "
Ogółem	60 pkt.

2) Ze zwieszenia podchwytem: wspieranie wychwytem do stania na rękach — kołowrót olbrzymi w przód — półobrót w prawo na prawej ręce i wymyk olbrzymi — podmykiem półobrotu w prawo do zwieszenia przodem prawa podchwytem — wspieranie okrakiem prawą — przemach okroczny lewą z półobrotem w prawo do podporu przodem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem — odmach w tył z równoczesnym przechwytem prawą przez lewą — w przednim zamachu wspieranie z półobrotem w prawo i przechwytem naprzemianrącz w nachwyt — przemyk przodem do zwieszenia — przemyk olbrzymi do zeskoku.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wspieranie wychwytem do stania na rękach	10 pkt.
Kołowrót olbrzymi	8 "
Półobrotu i wymyk olbrzymi.	8 "
Podmykiem półobrotu w prawo i wspieranie okrakiem prawą.	5 "
Przemach okroczny lewą z półobrotem	4 "
Spad do zweszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem	7 "
Odmach z przechwytem, wspieranie, przemyk i przemyk olbrzymi do zeskoku.	18 "
Ogółem	60 pkt.

Poręcze.

1) W środku poręczy z oporu na ramionach: zamachem przewrót w tył do stania na barkach — w przednim zamachu koło odboczne w lewo z półobrotem w lewo naprzemianrącz nad lewą żerdzią — koło zawrotne w lewo — waga oporem na prawym łokciu — w przednim zamachu poskok o ramionach ugiętych z półobrotem równorącz — spad do zwieszenia przewrotnego i wspieranie wychwytem — koło zawrotne w prawo i odboczka w prawo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Przewrót do stania na barkach.	8 pkt.
Koło odboczne z półobrotem	10 "
Koło zawrotne w lewo	6 "
Waga oporem na prawym łokciu	8 "
Półobrotu w przednim zamachu.	8 "
Spad do zwieszenia przewrotnego	5 "
Wspieranie wychwytem, koło zawrotne i odboczka	15 "
Ogółem	60 pkt.

2) Na końcu poręczy, postawa zwieszona, chwyt zewnątrz: z naskoku do zwieszenia przewrotnego, wymyk przodem — opad do podporu przewrotnego — wspieranie wychwytem do poziomki — wydźwigiem stanie na rękach — odmach do oporu na ramionach — w przednim zamachu podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie łącznie, zeskok rozkroczny.

Wskazówki dotyczące oceny.

Naskok do zwieszenia przewrotnego i wymyk przodem	10 pkt.
Opad do podporu przewrotnego	4 "
Wspieranie wychwytem do poziomki	8 "
Wydźwigiem stanie na rękach	10 "
Odmach do oporu	5 "
Podpór przewrotny	3 "
Wspieranie w tylnym zamachu i zeskok rozkroczny	20 "
Ogółem	60 pkt.

Kółka.

1) Ze zwieszenia przodem: powoli zwieszenie przewrotne — zamach — wymyk przodem — poziomka — wagą opust do zwieszenia przerzutnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego tyłem — zwieszenie o ramionach ugiętych — odmach w tył do zwieszenia o ramionach prostych — przerzut wykrętem w tył.

Wskazówki dotyczące oceny.

Powoli zwieszenie przewrotne	5	pkt.
Zamach	3	"
Wymyk przodem	12	"
Poziomka	8	"
Wagą opust do zwieszenia przerzutnego	12	"
Wykręt w przód i zwieszenie o ramionach ugiętych	10	"
Odmach i przerzut w tył	10	"
Ogółem	60	pkt.

2) Ze zwieszenia przodem: wspieranie ciągiem równorącz — poziomka — wagą opust do zwieszenia przerzutnego — zwieszenie przewrotne i wykręt w tył — wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — spad w tył do zwieszenia przewrotnego — zamachem wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego — zwieszenie przerzutne — wspieranie chorągiewką — rozpięciem zeskok.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wspieranie ciągiem	5	pkt.
Poziomka	4	"
Wagą zwieszenie przerzutne.	6	"
Zwieszenie przewrotne i wykręt w tył	10	"
Wspieranie wychwytem	5	"
Kołowrót w tył	8	"
Spad do zwieszenia przewrotnego	2	"
Zamachem wykręt w przód	6	"
Zwieszenia przerzutne	2	"
Wspieranie chorągiewką i zeskok rozpięciem	12	"
Ogółem	60	pkt.

Koń wszerz z łękami.

1) Z postawy pobok dochwyt prawą na przedni łęk, lewą na kark: z naskoku przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą z półobrotem w prawo na prawej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny lewą w przód — nożyce odboczne w prawo — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — koło odboczne w lewo — przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w przód — nożyce odboczne w lewo — przemach okroczny prawą w przód i odwrotka w lewo ponad grzbiet.

Wskazówki dotyczące oceny.

Przemach odboczny i koło odwrotne prawą z półobrotem	10	pkt.
Przemach okroczny lewą, nożyce odboczne w prawo i nożyce odboczne w lewo	12	"
Przemach okroczny prawą w przód, koło zawrotne prawą	8	"
Koło odboczne w lewo, przemach odboczny w lewo	12	"
Przemach okroczny prawą, nożyce odboczne w lewo	6	"
Przemach okroczny prawą i odwrotka w lewo	12	"
Ogółem	60	pkt.

2) Z postawy pobok dochwyt za łęki: z naskoku przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód — koło zawrotne lewą — koło zawrotne lewą z półobrotem równorącz w prawo do podporu przodem — przemach okroczny lewą w przód — przemach okroczny prawą w przód — koło zawrotne prawą — koło zawrotne prawą z półobrotem równorącz w lewo do podporu przodem — koło okroczne prawą z przejściem do podporu na tylnym łęku — koło okroczne prawą do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie — przemach odboczny w prawo i koło odwrotne lewą z półobrotem w lewo na lewej ręce do podporu przodem na łękach — przemach okroczny prawą w przód — przemach okroczny lewą w przód i odwrotka w prawo ponad kark.

Wskazówki dotyczące oceny.

Przemach okroczny prawą w przód, przemach okroczny lewą, koło zawrotne lewą i koło zawrotne lewą z półobrotem	12	pkt.
Przemach okroczny lewą w przód, przemach okroczny prawą w przód, koło zawrotne prawą z półobrotem	12	"
Koło okroczne prawą z przejściem	7	"
Koło okroczne prawą z przejściem	7	"
Przemach odboczny w prawo i odwrotne lewą z półobrotem lewo do podporu przodem	12	"
Przemach okroczny prawą, przemach okroczny lewą i odwrotka w prawo	10	"
Ogółem	60	pkt.

Koń wzdłuż.

(wysokość konia 125 cm.—mostka 10 cm.)

Z rozbiegu przeskok rozkroczny z dochwytem na kark.

Wskazówki dotyczące oceny.

Rozbieg i odbicie	20	pkt.
Dochwyt i zeskok rozkroczny	40	„
Ogółem	60	pkt.

Stopień niższy.

Drążek.

1) Ze zwieszenia przodem nachwytem: wspieranie okrakiem lewą — półobrotu równorącz w prawo — kołowrót w tył — spad do zwieszenia przewrotnego przodem i podmykiem zamach — w przednim zamachu półobrotu w lewo na lewej ręce — wspieranie okrakiem prawą z przechwytem prawą w podchwyt — przemach okroczny lewą do zeskoku z ćwierćobrotem w prawo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wspieranie okrakiem	8	pkt.
Półobrotu i kołowrót w tył	15	„
Spad do zwieszenia przewrotnego i podmykiem zamach	10	„
Półobrotu w lewo	6	„
Wspieranie okrakiem prawą	9	„
Przemach okroczny lewą i zeskok z ćwierćobrotem	12	„
Ogółem	60	pkt.

2) Ze zwieszenia przodem nachwytem: zamachem wymyk tyłem — przechwyt lewą w podchwyt i półobrotu w lewo do podporu przodem — spad do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem — kołowrót w tył — zeskok podmykiem.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wymyk tyłem	15	pkt.
Półobrotu w lewo do podporu przodem	3	„
Spad do zwieszenia przewrotnego przodem i wspieranie wychwytem	20	„
Kołowrót w tył	15	„
Podmykiem zeskok	7	„
Ogółem	60	pkt.

Uwaga: Wspieranie okrakiem wykonuje się wewnątrz ramion.

Poręcze.

1) Z oporu na ramionach zamachem: wspieranie wychwytem — stanie na barkach — przewrót w przód do oporu na ramionach — powrotny zamach i w przednim zamachu wspieranie — przemach odwrotny lewą na lewą żerdź — przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w prawo do podporu, leżąc przodem — koło odwrotne prawą — odboczka w lewo

Wskazówki dotyczące oceny.

Wspieranie wychwytem	6	pkt.
Stanie na barkach	5	„
Przewrót w przód	5	„
W przednim zamachu wspieranie	15	„
Przemach odwrotny lewą i przemach zawrotny prawą z ćwierćobrotem w prawo	12	„
Koło odwrotne prawą	7	„
Odboczka w lewo	10	„
Ogółem	60	pkt.

2) Z postawy pobok dochwyt na dalszą żerdź: wymyk przodem do podporu, leżąc przodem — przemach odwrotny lewą z ćwierćobrotem w prawo do siadu rozkrocznego — przemach do środka i stanie na barkach — przewrót w przód do oporu na ramionach — w tylnym zamachu wspieranie opad do podporu przewrotnego i wspieranie wychwytem — koło zawrotne lewą — zeskok zawrotny w prawo.

Wskazówki dotyczące oceny

Wymyk przodem	5	pkt.
Przemach odwrotny z ćwierćobrotem w prawo do siadu rozkrocznego	5	„
Przemach do środka i stanie na barkach	10	„
Przewrót w przód i w tylnym zamachu wspieranie	15	„
Opad i wspieranie wychwytem	12	„
Koło zawrotne lewą	8	„
Zawrotka w prawo	5	„
Ogółem	60	pkt.

Kółka.

1) Ze zwieszenia przodem: zwieszenie przewrotne — zamachem wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne — zamach — wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych — poziomka w podporze o ramionach prostych — rozpięciem zeskok.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zwieszenie przewrotne	5	pkt.
Zamachem wykręt w przód	12	„
Zwieszenie przewrotne	5	„
Zamach	5	„
Wspieranie wychwytem do podporu o ramionach ugiętych	15	„
Poziomka	12	„
Rozpięciem zeskok	6	„
Ogółem	60	pkt.

2) Ze zwieszenia przodem: wspieranie ciągiem równorącz — poziomka — opust w przód do zwieszenia przerzutnego — opust do wagi, jedna noga skurczona — wyprostowaniem nogi w przód zamach — przewrót wykrętem w tył.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wspieranie ciągiem	15	pkt.
Poziomka	10	"
Opust w przód do zwieszenia przerzutnego	10	"
Opust do wagi	10	"
Zamach	5	"
Przewrót wykrętem	10	"
Ogółem	60	pkt.

Koń wszerz z łękami.

1) Z postawy pobok, dochwyt za łęki: z naskoku przemach odboczny w lewo — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — koło odwrotne lewą — koło okroczne prawą z trzyczwartem obrotu w lewo na prawej ręce do zeskoku — (lewym bokiem do konia).

Wskazówki dotyczące oceny.

Przemach odboczny	10	pkt.
Przemach okroczny prawą w tył	7	"
Przemach okroczny lewą w tył i koło odwrotne lewą . . .	25	"
Koło okroczne prawą z trzyczwartem obrotu w lewo . .	18	"
Ogółem	60	pkt.

2) Z postawy pobok dochwyt lewą na tylny łęk, prawą na grzbiet: z naskoku koło okroczne lewą z półobrotem w prawo na lewej ręce do podporu tyłem na łękach — przemach okroczny prawą w tył — przemach okroczny lewą w tył — przemach odboczny w prawo — koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo do podporu przodem na tylnym łęku i grzbiecie — odwrotka w lewo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Koło okroczne lewą z półobrotem w prawo do podporu tyłem na łękach	10	pkt.
Przemach okroczny lewą . . .	7	"
Przemach okroczny prawą . .	7	"
Przemach odboczny w prawo .	10	"
Koło zawrotne prawą z półobrotem w lewo do podporu przodem na grzbiecie . . .	14	"
Odwrotka w lewo	12	"
Ogółem	60	pkt.

Druhny.

Zawody o pierwszeństwo Związku.

Poręcze.

Z oporu na ramionach: zamach — w tylnym zamachu skulenia tułowia i odmach do zwieszenia — zwieszenie przewrotne — wspieranie wychwytem do oporu na ramionach — zamach — w tylnym zamachu wspieranie — koło odwrotne prawą nad lewą żerdzią z półobrotem w lewo naprzemianrącz — koło zawrotne lewą — przemach odwrotny prawą na prawą żerdź — przemach zawrotny lewą z ćwierćobrotem w lewo do podporu, leżąc przodem pobok — koło odwrotne lewą — odboczka w prawo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zamach	2	pkt.
Odmach do zwieszenia i zwieszenie przewrotne	6	"
Wspieranie wychwytem do oporu na ramionach	10	"
Zamach i w tylnym zamachu wspieranie	10	"
Koło odwrotne prawą z półobrotem	15	"
Koło zawrotne lewą	5	"
Przemach odwrotny prawą i przemach zawrotny lewą z obrotem	3	"
Koło odwrotne lewą	4	"
Odboczka w prawo	6	"
Ogółem	60	pkt.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zamach zwieszenie przerzutne — powoli opust do wagi w zwieszeniu przodem o jednej nodze skurczonej (wagę zaznaczyć) — wyrzutem nogi w przód zamach i wykręt w przód do zwieszenia tyłem — zwieszenie przewrotne — zamach — zeskok wykrętem w tył.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zamach	3	pkt.
Zwieszenie przerzutne . . .	6	"
Opust do wagi	12	"
Zamach i wykręt w przód . . .	20	"
Zwieszenie przewrotne . . .	4	"
Zamach	3	"
Zeskok wykrętem	12	"
Ogółem	60	pkt.

Równoważnia.

(wysokość 130 cm. szerokość 8—10 cm.)

Z postawy pobok dochwyt na łatę: wyskok do podporu z ćwierćobrotem w lewo do siadu na prawem udzie — ramiona w bok — dochwyt za sobą — przemach odwrotny prawą do siadu okrakiem — ramiona w bok dochwyt przed sobą i zaczepienie prawej nogi — wejście do postawy wykrocznej lewą, ramiona w bok.

I. 1. Przenieść ciężar ciała na lewą nogę, prawa w zakroku na palce, ramiona w dół i w przód,
2. Ramiona w dół i w bok,
3. Krok prawą, lewa w zakroku na palce, ramiona w dół i w przód,
4. Wznieść lewą nogę w tył, ramiona w dół i w bok.
II. 1—4. Powoli opad do wagi na prawej nodze, ramiona w bok,
III. 1—4. Powoli tułów wznieś, skurcz lewą nogę, ramiona w dół i łukiem stycznym w górę nazewnątrz.
IV. 1. Powoli prostuj lewą nogę do wykroku na palce,
2. Powoli ramiona w górę,
3—4. Powoli lekki skłon w tył z ugięciem prawej nogi w kolanie i ramion nad głową.
V. 1—4. Powoli wykrok prawą do postawy wykroczonej, ramiona łukiem przednim w dół i w bok.
VI.—X. Jak I.—V. tylko w przeciwną stronę, przyczem w ostatnim takcie wykrok lewą równoważny.
XI. 1—2. Powoli ramiona w dół,
3—4. Powoli ćwierćobrotu w prawo na palcach do postawy na palcach.
XII. 1. Półprzysiad, ramiona w tył,
2—3. Odbiciem wyskok w górę z wymachem ramiona w górę i doskok do przysiadu podpartego (bez wytrzymania),
4. Powstań, postawa zasadnicza.

Wskazówki dotyczące oceny.

Z postawy pobok, wejście do postawy wykroczonej na łacie	6	pkt.
Takt I.	2	„
„ II.	8	„
„ III.	5	„
„ IV.	4	„
„ V.	3	„
„ VI—X.	22	„
„ XI.	4	„
„ XII.	6	„
Ogółem	60	pkt.

Koń wzdłuż 110 cm. wysoki.

Z rozbiegu odbiciem obunóż, dochwyt oburącz za grzbiet — odwrotka w lewo (w prawo).

Wskazówki dotyczące oceny.

Rozbieg	5	pkt.
Odbicie i odwrotka	25	„
	30	„
Za wykonanie w przeciwną str.	30	„
Ogółem	60	pkt.

Stopień wyższy.

Poręcze.

Z oporu na ramionach: zamach — w tylnym zamachu oparcie nóg na żerdziach w rozkroku — powoli wspieranie do podporu, leżąc przodem w rozkroku — koło zawrotne lewą — koło zawrotne prawą — podpór, leżąc przodem w rozkroku — powoli opust do oporu na ramionach — złączenie nóg i zamachem podpór przewrotny — w tylnym zamachu wspieranie (o ramionach ugiętych) — siad odwrotny na prawej poręczy — ramiona w bok — dochwyt za sobą i odwrotka w lewo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zamach i w tylnym zamachu oparcie nóg	4	pkt.
Wspieranie	8	„
Koło zawrotne lewą	7	„
Podpór leżąc	2	„
Opust do oporu na ramionach	3	„
Podpór przewrotny	6	„
Wspieranie w tylnym zamachu	15	„
Siad odwrotny, ramiona w bok	3	„
Dochwyt i odwrotka w lewo	5	„
Ogółem	60	pkt.

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zamach — zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — powoli opust do poziomki w zwieszeniu o ramionach ugiętych — odmach do zwieszenia o ramionach prostych — zwieszenie przewrotne — w tylnym zamachu zeskok.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zamach	3	pkt.
Zwieszenie przerzutne	10	„
Zwieszenie przewrotne i powoli opust do poziomki	25	„
Odmach do zwieszenia	8	„
Zwieszenie przewrotne i zeskok w tył	14	„
Ogółem	60	pkt.

Równoważnia.
(wysokość 110 cm., szerokość 8—10 cm.).

Z postawy pobok: wyskok do podporu — siad na prawe udo — zaczepieniem lewej nogi, wejście do postawy wykrocznej prawą o ramionach w bok.

I. 1—4. Powoli ramiona w dół i łukiem stycznym w górę nazewnątrz.
II. 1. Przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewa w zakroku na palcach, zwrot dłoni w dół,
2—4. Powoli opad do wagi na prawej nodze, ramiona łukiem bocznym w dół.
III. 1—4. Powoli ramiona łukiem przednim w górę i w bok.
IV. 1—2. Tułów wznieś, ramiona w bok wytrzymaj, lewa noga wzniesiona w tył.
3—4. Wykrok lewą, ramiona w dół.
V. 1. Przenieś ciężar na lewą nogę, prawa w zakroku na palcach, ramiona w przód w górę, grzbiet,
2. Ramiona w tył.
3. Wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w przód w górę grzbiet.
4. Wykrok lewą, ramiona w dół i w bok.
VI—X. Jak I—V tylko w przeciwną stronę.
XI. 1. Ćwierćobrotu w lewo na palcach, ramiona w przód.
2. Przysuń lewą nogę, ramiona w dół i w bok.
3. Ramiona w dół i w przód.
4. Ramiona w tył.
XII. 1—2. Wymach ramion w przód i zeskok w dół do przysiadu podpartego (bez wytrzymania).
3—4. Powstań, postawa zasadnicza.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wejście	3 pkt.
Takt I.	3 „
„ II.	5 „
„ III.	5 „
„ IV.	6 „
„ V.	6 „
„ VI—X.	25 „
„ IX.	3 „
„ XII.	4 „
Ogółem	60 pkt.

Koń wszerz.
(wysokość konia 120 cm.—mostka 10 cm.)

Z rozbiegu wyskok kuczny i zeskok w dla i w głąb z wymachem ramion w górę zewnątrz. Skok w głąb i wdal 200 cm.

Wskazówki dotyczące oceny.

Rozbieg i wyskok kuczny	25 pkt.
Zeskok w głąb	35 „
Ogółem	60 pkt.

Stopień niższy.

Poręcze.

Z postawy pobok — wymyk przodem do podporu, leżąc przodem pobok — przemach okroczny prawą do środka i przemach odwrotny prawą z ćwierćobrotem w lewo do siadu na prawem udzie, ramiona w bok — dochwyt za sobą przemach odwrotny do środka i podpór, leżąc przodem rozkroczny — powoli opust do oporu na ramionach — złączenie nóg — zamachem podpór przewrotny i siad odwrotny w prawo na lewem udzie, ramiona w bok — dochwyt lewą za sobą, prawą przed sobą, zeskok z ćwierćobrotem w lewo.

Wskazówki dotyczące oceny.

Wymyk przodem	10 pkt.
Przemach okroczony z obrotem i siad	8 „
Przemach do środka i podpór leżąc	8 „
Opust, zamach i podpór przewrotny	12 „
Siad na lewem udzie	12 „
Zeskok z ćwierćobrotem	10 „
Ogółem	60 pkt

Kółka.

Ze zwieszenia przodem: zamach — zwieszenie przewrotne — rzutem zwieszenie przerzutne — zwieszenie przewrotne — opust do poziomki — zamachem zeskok w tył.

Wskazówki dotyczące oceny.

Zamach	5 pkt.
Zwieszenie przewrotne	10 „
Rzutem zwieszenie przerzutne	15 „
Zwieszenie przewrotne i opust do poziomki	25 „
Zamachem zeskok	5 „
Ogółem	60 pkt.

Równoważnia.

Ćwiczenie równoważne obowiązujące w stopniu wyższym.

Kozioł.
(wysokość kozła 115 cm.—mostka 10 cm.)

Z rozbiegu przeskok rozkroczny.

Wskazówki dotyczące oceny.

Rozbieg i odbicie	25 pkt.
Przeskok roskroczny	35 „
Ogółem	60 pkt.